

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*)
TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN KEJENUHAN PADA
PEKERJA BAGIAN MENJAHIT DIVISI *GARMENT*
DI PT. TYFOUNTEX INDONESIA SUKOHARJO
TAHUN 2016**



Skripsi ini Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

Ronny Anggriawan
J 410 120 063

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

ABSTRAK

RONNY ANGGRIAWAN J410120063

PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*) TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN KEJENUHAN PADA PEKERJA BAGIAN MENJAHIT DIVISI *GARMENT* DI PT. TYFOUNTEX INDONESIA SUKOHARJO TAHUN 2016

xiv + 88 + 7

Pekerjaan menjahit merupakan pekerjaan yang bersifat monoton dengan sikap kerja duduk dalam waktu yang lama. Sikap kerja tidak alamiah selama bekerja dan pekerjaan yang monoton dapat menyebabkan terjadinya keluhan muskuloskeletal dan kejenuhan pada pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap keluhan muskuloskeletal dan kejenuhan pada pekerja bagian menjahit divisi *garment* di PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo. Metode penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian ini adalah 30 orang berjenis kelamin perempuan dengan menggunakan *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi. Uji statistik menggunakan *Mann Whitney U*. Hasil uji statistik untuk pengaruh pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap keluhan muskuloskeletal dan kejenuhan pada pekerja bagian menjahit divisi *garment*, keduanya diperoleh nilai *p-value* yang sama yaitu ($0,00 \leq 0,05$). Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh yang signifikan pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap keluhan muskuloskeletal dan kejenuhan pada pekerja bagian menjahit divisi *garment* di PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo.

Kata kunci : Peregangan otot (*stretching*), keluhan muskuloskeletal, kejenuhan.

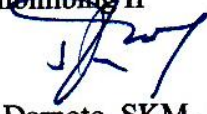
Kepustakaan : 30, 1964 – 2016

Pembimbing I


Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg
NIP. 19640929 198803 119

Surakarta, 06 Agustus 2016

Pembimbing II


Sri Darnoto, SKM., MPH
NIK. 1015

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat


Dwi Astuti, SKM., M.Kes
NIK: 756

RONNY ANGGRIAWAN

J410120063

THE EFFECTS OF GIVING MUSCLE STRETCHING TOWARDS THE MUSCULOSKELETAL COMPLAINTS AND SATURATION OF THE SEWING LABORS OF GARMENT DIVISION AT PT. TYFOUNTEX INDONESIA SUKOHARJO YEAR 2016

ABSTRACT

Sewing work is monotonous jobs with working attitude sitting in a long time. Work attitude is unnatural for work and monotonous work can lead to musculoskeletal disorders and saturation of the workers. This research aims to know the effects of giving muscle stretching towards the musculoskeletal complaints and saturation of the sewing labors of garment division at PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo. This research method using Quasi alphabets experiment with non equivalent control group design. The research sample is 30 people-sex women by using purposive sampling that meet the criteria for inclusion. Statistical tests using Mann Whitney U. The results of statistical tests to influence the awarding of muscle stretching (stretching) of musculoskeletal complaints and burnout on the part of the workers sew the garment Division, both the p-value obtained to the same value ($0.00 \leq 0.05$). A summary of this research an significant effects of giving muscle stretching towards the musculoskeletal complaints and saturation of the sewing labors of garment division at PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo.

Keywords : muscle stretching (stretching), musculoskeletal complaints, saturation

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*) TERHADAP
KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN KEJENUHAN PADA
PEKERJA BAGIAN MENJAHIT DIVISI *GARMENT*
DI PT. TYFOUNTEX INDONESIA SUKOHARJO
TAHUN 2016**

Skripsi ini Disusun Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Ijazah S1 Kesehatan Masyarakat

Disusun Oleh :

Ronny Anggriawan
J410 120 063

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*)
TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN KEJENUHAN
PADA PEKERJA BAGIAN MENJAHIT DIVISI *GARMENT* DI PT.
TYFOUNTEX INDONESIA SUKOHARJO TAHUN 2016**

Disusun Oleh : Ronny Anggriawan
NIM : J 410 120 063

Telah kami setuju untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Surakarta, 06 Agustus 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg
NIK: 19640929 198803 1 019

Sri Darnoto, SKM., MPH
NIK: 1015

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH PEMBERIAN PEREGANGAN OTOT (*STRETCHING*)
TERHADAP KELUHAN MUSKULOSKELETAL DAN KEJENUHAN
PADA PEKERJA BAGIAN MENJAHIT DIVISI *GARMENT* DI PT.
TYFOUNTEX INDONESIA SUKOHARJO TAHUN 2016**

Disusun Oleh
NIM

Ronny Anggriawan
: J 410 120 063

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 6 Agustus 2016 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, Agustus 2016

Ketua Penguji

Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg

Anggota Penguji I

Heru Subaris K., SKM., M.Kes

Anggota Penguji II

Bejo Raharjo, SKM., M.Kes

Mengesahkan,

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwadij, M.Kes)

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 25 Juli 2016



Ronny Anggriawan

BIODATA

Nama : Ronny Anggriawan

Tempat/TanggalLahir : Sampit, 6 Juni 1994

Jenis K elamin : Laki-laki

Agama : Islam

E-mail : ronnyanggriawan6@gmail.com

Alamat : Perum Gunung Arjuno, RT 047 RW 008 Kelurahan
Baamang Tengah, Kecamatan Baamang, Kabupaten
Kotawaringin Timur, Kalimantan Tengah.

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi Sampit tahun 2000
2. Lulus SDN 8 Sampit tahun 2006
3. Lulus SMPN 2 Sampit tahun 2009
4. Lulus SMAN 1 Sampit tahun 2012
5. Menempuh pendidikan di Program Studi Kesehatan
Masyarakat FIK UMS sejak tahun 2012

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, karunia, kesehatan dan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh pemberian peregangan otot (*stretching*) terhadap keluhan musculoskeletal dan kejenuhan pada pekerja bagian menjahit divisi *garment* di PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo tahun 2016”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak sekali masukan dan saran serta bimbingan dari berbagai pihak yang bersifat membangun dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Astuti, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat.
3. Bapak Tarwaka, PGDip.Sc., M.Erg selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Sri Darnoto, SKM., MPH selaku pembimbing kedua yang juga telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
6. Ibu Ima Yuli Kurnia Asmara selaku kepala bagian personalia PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo, Bapak Tony Budiawan, ST selaku pembimbing lapangan, dan semua karyawan PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dan membantu selama pelaksanaan penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta Bapak Rio Amrin dan Ibu Rahmi Hanani, adikku tersayang Randy Dwi Aprillian, serta semua keluarga besarku yang selalu memberikan doa, cinta kasih sayang, nasehat dan dukungan moril, spiritual dan materil untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Pemberi semangat dan doa Tri Rahmi, serta semua teman dan semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bias penulis sebutkan satu persatu.

Harapan penulis, semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada penulis sendiri khususnya dan kepada pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 25 Juli 2016

Penulis,

Ronny Anggriawan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	
<i>ABTRACT</i>	
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
BIODATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Desain Stasiun Kerja	8
B. Sikap Kerja	9
C. Keluhan Muskuloskeletal.....	13
D. Kejenuhan Kerja	18
E. Peregangan Otot (<i>Stretching</i>).....	20
F. Pengaruh Peregangan Otot (<i>Stretching</i>) terhadap Keluhan Muskuloskeletal	25
G. Pengaruh Peregangan Otot (<i>Stretching</i>) terhadap Kejenuhan	26
H. Kerangka Teori	27
I. Kerangka Konsep	28
J. Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat.....	30

C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian	32
E. Definisi Operasional Variabel.....	32
F. Pengumpulan Data	36
G. Prosedur Penelitian	38
H. Pengolahan Data	53
I. Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	56
B. Hasil Observasi	57
C. Analisis Univariat	58
D. Analisis Bivariat	67
BAB V PEMBAHASAN	
A. Faktor Lingkungan Kerja, Cara Kerja, dan Alat Kerja	72
B. Keterkaitan antara Karakteristik Responden dengan Keluhan Muskuloskeletal dan Kejenuhan	73
C. Pengaruh Pemberian Peregangan Otot (<i>Stretching</i>) terhadap Keluhan Muskuloskeletal dan Kejenuhan	76
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Subjektivitas Tingkat Risiko Sistem Muskuloskeletal Berdasarkan Total Skor Individu	16
2. Langkah-Langkah Gerakan Peregangan Otot (<i>Stretching</i>) beserta Waktu yang diperlukan	41
3. Karakteristik Responden	59
4. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Keluhan Muskuloskeletal pada Kelompok A (Kontrol) Pekerja Bagian Divisi <i>Garment</i> PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo	63
5. Deskripsi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Keluhan Muskuloskeletal pada Kelompok B (Perlakuan) Pekerja Bagian Divisi <i>Garment</i> PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo	64
6. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Kejenuhan pada Kelompok A (Kontrol) Pekerja Bagian Divisi <i>Garment</i> PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo	66
7. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tingkat Kejenuhan pada Kelompok B (Perlakuan) Pekerja Bagian Divisi <i>Garment</i> PT. Tyfountex Indonesia Sukoharjo	67
8. Hasil uji <i>Mann Whitney U</i> , <i>pre-test</i> keluhan muskuloskeletal pada kelompok A (kontrol) dan kelompok B (perlakuan)	69
9. Hasil uji <i>Mann Whitney U</i> , <i>post-test</i> keluhan muskuloskeletal pada kelompok A (kontrol) dan kelompok B (perlakuan)	70
10. Hasil uji <i>Mann Whitney U</i> , <i>pre-test</i> tingkat kejenuhan pada kelompok A (kontrol) dan kelompok B (perlakuan)	71
11. Hasil uji <i>Mann Whitney U</i> , <i>post-test</i> tingkat kejenuhan pada kelompok A (kontrol) dan kelompok B (perlakuan)	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	27
2. Kerangka Konsep	28
3. Rancangan Sampel Penelitian Kelompok A dan Kelompok B	29
4. Rancangan Penelitian <i>Non Equivalent Control Group</i>	30
5. Keterkaitan antara Umur dengan Risiko Keluhan Muskuloskeletal	61
6. Keterkaitan antara Umur dengan Risiko Kejenuhan	61
7. Keterkaitan antara Masa Kerja dengan Risiko Keluhan Muskuloskeletal	62
8. Keterkaitan antara Masa Kerja dengan Risiko Kejenuhan	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Pernyataan Kesedian Menjadi Responden
2. Lembar Kuesioner
3. Data Input Penghitungan Dengan SPSS
4. Tabulasi Data Analisis Input Bivariat Kuesioner Keluhan Muskuloskeletal dan Kejenuhan
5. Hasil Output Penghitungan Dengan SPSS
6. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian
7. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

HRD	: <i>Human Resources Development</i>
K3	: Keselamatan dan Kesehatan Kerja
MSDs	: <i>Musculoskeletal Disorders</i>
NBM	: <i>Nordic Body Map</i>
USA	: <i>United State America</i>
P2K3	: Panitia Pembina Keselamatan dan Kesehatan Kerja
PNF	: <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation</i>
PT	: Perseroan Terbatas
RSI	: <i>Repetitive Strain Injuries</i>
SD	: <i>Standar Deviation</i>
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
WIB	: Waktu Indonesia Barat